

御嵩町 認知症予防教室 日誌

日時 令和 7年 9月 29日 曜日 10:00~11:30 天候 曇り

チームN	中津智広 尾関昭宏
------	-----------

1 スケジュール

プログラム名	備考
挨拶 HWリアリティオリエンテーション 姿勢・発声トレーニング（ 中津 ）	
ストレッチ・筋トレ（ 中津 尾関 ）	
認知症予防講座	事務・写真撮影 運営スタッフ
コグニサイズプログラム（ 尾関 ）	
挨拶	

2 認知症予防講座（俗称：プチ講座）

本日は講座なし 復習の時間

講座名	内容
担当	<ul style="list-style-type: none"> • コグニサイズ → コグニション + エクササイズ ⇒ 考えら課題と運動 • 脳を守るレモン → 脳内も動かすと 分泌されます。 • 年齢を重ねると 脳内量が落ちる → その分 ホルモンの分泌量も落ちる • ホルモンを分泌する星 → 有酸素運動と コグニサイズ • より効率良くトレーニングを継続することが大切です。 • 考えら課題を 皆で考えただけで 効果があります。
時間	

3 コグニサイズメニュー

内容
足踏み + 数唱 （数字の課題にて上肢操作・手拍子）
足踏み + 作業記憶課題 （じゃんけん+ルール） ストループ課題 （文字・色の識別）
足踏み + 空間認知課題 注意課題 言語課題 計算課題
1人で行うコグニサイズと感染対策を徹底し対面（ペア）でのコグニサイズ。

4 その他メニュー

バイタルサインプログラム①	→ 受付にて検温・問診
バイタルサインプログラム②	血压は基本、自宅での測定（未測定の方のみ）
教室の説明 スタッフ紹介	： 御嵩町 認知症予防教室 担当者より説明
相談	⇒ 参加者さまからのニーズに合わせて対応 包括スタッフに隨時報告

5 反省・次回の予定など

御嵩町における認知症予防教室。昨年度同様、基本的な感染対策を実施。3密回避を考慮しながら、かつ、教室としての一体感を演出することが重要。

参加者数		
性別	男性	女性
人数	2	15
合計		17
／ 20名中		

ほか 御嵩町事業担当者 見学者など

6 参考資料・教室の様子など

基本的な感染対策を講じながらの教室開催！！



認知症予防教室メニュー

- リアリティーオリエンテーション
- 筋トレ・ストレッチ
- プチ講座
- コグニサイズ

